

Espoon Keskuksen urheilukoulun lukkari kevät 2022

Tiistai	2014-2012-syntyneet	2011-2009-syntyneet
11.1.	Pikajuoksu	Kiekko
18.1.	Kiekko	Pikajuoksu
25.1.	Kuulantyöntö	Pituushyppy
1.2.	Pituushyppy	Kuulantyöntö
8.2.	Keihäänheitto	Aitajuoksu
15.2.	Aitajuoksu	Keihäänheitto
22.2.	Talviloma!	Talviloma!
29.2.	Viestijuoksu	Yleistaitavuus + Temppurata
8.3.	Yleistaitavuus + Temppurata	Viestijuoksu
15.3.	Moukari	Kolmiloikka
22.3.	Kolmiloikka	Moukari
29.3.	Korkeushyppy	Pikajuoksu + Aitajuoksu
5.4.	Pikajuoksu + Aitajuoksu	Korkeushyppy
12.4.	Heitot	Hypyt
19.4.	Hypyt	Heitot
26.4.	Toivetunti	Toivetunti

Harjoitukset Kannusillanmäen väestönsuojassa kello 18:00-19:30

Perttu Örn
Nuorisopäällikkö
perttu@espoontapiot.fi
050 464 4661



Toimintaohjeet Espoon keskuksen urheilukouluun

Uusien koronaohjeiden mukaisesti vanhemmat eivät saa tulla sisälle liikuntatiloihin! Lapsen voi saattaa harjoitukseen, jos tarve on täysin pakottava. Sopikaa hakeminen etukäteen ja neuvokaa lapsia pyytämään apua ohjaajilta kaikissa mahdollisissa asioissa.

- Harjoitukseen ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily korona-altistukselle.
- Halliin saa tulla aikaisintaan 5 min ennen harjoituksen alkamista. Ulkovaatteet viedään omaan kokoontumispaikkaan. Kätet pestään huolellisesti ennen harjoituksen alkua.
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**

Harrastajien toimintaohjeet urheilukouluun

- Harjoitukseen ei voi osallistua, jos kärsii flunssan oireista tai perheessä on koronaepäily.
- Kätet desinfioidaan ennen harjoitusta, tarvittaessa harjoitusten aikana ja harjoituksen jälkeen.
- Halliin tullaan harjoitusvaatteet päällä. Ulkovaatteet omalle kokoontumispaikalle. Käytä helposti puettavia ja riisuttavia vaatteita ja kenkiä.
- Jos sinua yskittää tai aivastuttaa, siirry etäämmälle muista aivastamaan ja yskimään kainaloon, hihan yläosaan tai nenäliinaan/paperiin. Pese tai desinfioi kätet aivastuksen jälkeen
- Harjoituksen päätyttyä hallista on poistuttava ripeästi.
- Omat juomapullot säilytetään hallin reunalla metrin väleillä toisiin pulloihin. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullostasta.
- Vältetään turhaa fyysistä kontaktia.
- Kannussa toimii kaksi ryhmää samanaikaisesti. **Ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.**

Kokoontuminen

- Nuorempien ryhmä kokoontuu juoksusuoran päässä, korkeushyppypatjan oikealla puolella. Kaikki tavarat otetaan mukaan tänne. Jos kengät ovat likaiset, niin ota ne kantaan.
- Vanhempien ryhmä kokoontuu heittopaikalla. Kaikki tavarat jätetään heittopaikan edustalla olevaan naulakkoon.

Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.